

# LINEA DE EMOCIONES VALORES DE CENTRO

**Equipo de trabajo en Educación Secundaria:**  
M<sup>o</sup>Paz Mendez Sanchez  
Carmen Montes Álvarez

TRIMESTRE	OBJETIVOS	ACCIONES	INDICADORES
1º TRIMESTRE	-Responsabilidad -Tolerancia	<p>-Concienciar y sensibilizar a través de la acción tutorial de la realidad actual.</p> <p>-Favorecer la responsabilidad del cuidado común a través del análisis, diálogo, debate.</p> <p>-Crear actividades donde narrar, expresar, compartir experiencias vividas durante los meses de la pandemia. (septiembre)</p> <p>-Proponer y programar diferentes actividades que fomenten formas de ayuda y solidaridad en los entornos más cercanos.</p> <p>-Trabajar de forma individual y colectiva como prioridad los valores que favorezcan la diversidad y que forma parte del ideario del centro.</p> <p>-Rechazar cualquier actitud chantajista, dependiente o posesiva que nos impida relacionarnos con libertad y madurez ,valorando la dignidad de cada uno</p>	<p>-Valoración a través de cuestionarios.</p> <p>-Actividades de concienciación de toda la comunidad educativa mediante cartelería Trabajos.</p> <p>- Recuerda diariamente la responsabilidad del cuidado personal y común recogido en el protocolo de actuación.</p> <p>-Actividades que se han realizado.</p> <p>-Actividades solidarias realizadas; dentro del aula, de forma compartida entre diferentes niveles dentro del colegio o con proyección exterior.</p> <p>-Valoración positiva de las acciones individuales y de grupo en favor de la diversidad.</p> <p>- Responsabilidad, en la medida de si te cuidas tú, cuidas a los demás</p>

<p>2º TRIMESTRE</p>	<p>-Confianza en Dios, en sí mismo y en los demás. Compañerismo, sinceridad.</p>	<p>-Crear una cultura de confianza basada en relaciones de cuidado, sinceridad y apoyo mutuo entre toda la comunidad educativa.</p> <p>-Favorecer la autoestima descubriendo los propios dones y ayudando a otros a descubrir los suyos.</p> <p>-Que la confianza en Dios sea el eje vertebrador de cualquier actividad, actuación o forma de relacionarse dentro del centro.</p>	<p>- Se aprecia un clima de alegría y familiaridad entre los diferentes componentes de la comunidad educativa</p> <p>- Se demuestra respeto hacia todo tipo de manifestación tanto religiosa como humana.</p>
<p>3º TRIMESTRE</p>	<p>- Esfuerzo y superación: interés por aprender, la autonomía... Aprender a aprender</p>	<p>-Favorecer un aprendizaje autónomo fomentando el desarrollo de preguntas más que de respuestas.</p> <p>-Llevar a cabo a nivel personal y profesional una esmerada preparación que dé al alumnado las herramientas necesarias para que pueda realizar mejor su trabajo diario.</p> <p>-Valorar y fomentar la formación como herramienta de enriquecimiento personal y transformación de nuestro mundo.</p> <p>-Análisis continuado de cualquier actividad para buscar la mejora y perfeccionamiento de las mismas</p>	<p>-Se aprecia en el alumnado una mejoría en su actitud ante el estudio, y en la realización y presentación de los trabajos.</p> <p>-</p>

<p>- Prepararnos para adaptarnos a situaciones nuevas con juicio crítico y tomar decisiones de acuerdo con los valores del Evangelio.</p> <p>- Compromiso en su trabajo Tomar buenas decisiones y ante problemas que puedan surgir tomar referencia de su vida diaria y de su entorno</p>	<p>Promover actividades que favorezcan el análisis, la reflexión y la generación de ideas propias.</p> <p>-Proponer los valores evangélicos como norma positiva de vida.</p> <p>-Proponer debates, análisis, dilemas morales que promuevan el posicionamiento y la respuesta personal hacia valores fundamentales , (la vida, el medio ambiente, el compromiso social, la coherencia, la sinceridad)</p>	<p>-Análisis y valoración de las actuaciones propuestas a través de la reflexión conjunta.</p> <p>-Hay constancia de todas las actividades realizadas para conseguir dicho objetivos.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## SESIÓN COMÚN: EXPRESANDO EMOCIONES

### OBJETIVOS:

- Conseguir que los alumnos aprendan a identificar las emociones más importantes.
- Enseñar a los alumnos a expresarlas por medio de la palabra
- Ayudarles a identificarlas por medio de una experiencia personal que les haya ocurrido bien dentro, bien fuera del su centro educativo.

### DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

### CURSO:

La sesión se aplicará al comienzo del proyecto en cada uno de los cursos de Secundaria.

### MATERIAL:

El material para llevar a cabo esta sesión es muy simple, Tan sólo se necesitan tener en un papel las emociones más importantes que se quieran trabajar con el grupo en función de la edad o curso en el que estén.

Se escriben las emociones en pequeños papeles cuadriculados , preferiblemente cartulina y si pudiera ser plastificados. **-FICHA 1-**

### METODOLOGÍA:

Para la realización de la actividad lo más aconsejables es que coloquen las mesas de los alumnos pegadas a las paredes del aula y con las sillas formen un círculo en el centro de la misma. Tú como docente ocuparás un lugar más en ese círculo hecho con sillas en las que se sentarán los alumnos para llevar a cabo la actividad.

El hecho de sentarse en círculo permite igualar a todos los alumnos y que, cuando hablen o expresen las emociones vividas, puedan hacerlo de cara a sus compañeros de clase.

Las variantes que se pueden llevar a cabo con esta actividad relacionada con la inteligencia emocional son muchas, se pueden llevar a cabo muchas variaciones en función del grupo y de la madurez del mismo:

1. Los alumnos se sientan en sus sillas formando un círculo en el centro de la clase.
2. El docente explica en qué consiste la dinámica. Es importante incidir al respecto que una emoción de por sí no es buena ni mala, es decir, se trata de una reacción personal que pasan y sienten las personas. Aún así, también hay que hacerles ver a los alumnos que en muchas ocasiones una emoción trae implícito un pensamiento o una determinada

acción y que dichas acciones deben poder ser gestionadas correctamente porque debemos ser capaces de ponerle un nombre.

3. El docente coloca en el centro del aula sobre algún tipo de superficie las emociones que ha recortado y plastificado previamente. Estas tarjetas con las emociones deben estar boca abajo.

4. Entre los alumnos se decide el orden por el que de forma ordenada irán cogiendo dos emociones de las que están en el centro. Una vez decidido el orden será cuando el primer alumno se levantará y cogerá dos de las tarjetas con emociones que están en el suelo y boca a bajo. Una vez las haya cogido, volverá a su sitio.

5. El alumno que tiene las dos tarjetas con las emociones debe leer en voz alta qué emociones ha cogido del centro. En ese momento es cuando debe explicar al resto de la clase dos situaciones que le hayan pasado y que guarden relación con las emociones que ha cogido del centro. Concretamente, debe explicar:

- Una emoción que le haya ocurrido en el aula o en el centro escolar.
- Una emoción que le haya ocurrido fuera del centro escolar (casa, calle, campo de fútbol, hospital...)

6. El alumno puede empezar a contar su experiencia de esta manera:

Yo he sentido la emoción de [EMOCIÓN] cuando / un día que...

7. Es importante que durante la realización de esta actividad predomine el silencio y el respeto hacia lo que cuentan los compañeros. Una buena opción para crear un buen clima en el aula sería poner una música relajante mientras transcurre la dinámica.

8. Una vez todos los alumnos han participado contando sus historias relacionadas con las emociones elegidas, llega el momento de una reflexión en grupo. Algunas preguntas dirigidas pueden ser:

- ¿Os ha sido difícil contar la historia de las emociones elegidas?
- ¿Ha habido alguna emoción que se haya repetido que, tratándose de la misma emoción, se ha contado de manera positiva y negativa?
- ¿Cuando un alumno ha dicho en voz alta sus dos emociones, os habéis acordado de una situación vuestra o de algún familiar, amigo o conocido?
- ¿Hay alguna emoción que no hayáis acabado de entender del todo?

## VARIANTE

- La primera persona en iniciar la actividad puede ser el docente. De esta manera los alumnos pueden ver el funcionamiento de la actividad. También ayuda a romper el

hielo, dado que se trata de una dinámica que en muchas ocasiones genera respuestas emocionales intensas.

- El alumno puede coger una sola emoción en lugar de dos.
- El alumno puede coger dos emociones. Él cuenta su historia sobre la emoción que más le guste y otro alumno del grupo cuenta su historia relacionada con la otra emoción elegida.
- En lugar de contar su emoción se puede optar por que la escriban en un papel. Todos los alumnos cogen una emoción y cuentan su historia relacionada con esa emoción. Cuando todos hayan finalizado, se levantan de sus sillas y colocan el papel escrito con su historia sobre la silla. Todos los alumnos se colocan fuera del círculo de sillas y van avanzando silla a silla. En cada silla se paran, cogen el papel y leen la historia de cada uno de sus compañeros siguiendo el orden de las agujas del reloj, por ejemplo. Una vez los alumnos han leído todas las historias tras rodear todas las sillas, vuelven a sentarse y cada uno cuenta la historia con la emoción que más le ha gustado o sorprendido. Se puede optar por mantener el anonimato o no de la historia relacionada con una emoción.

### **EVALUACIÓN:**

Se trata de una actividad con una enorme cantidad de posibilidades. Pero además de ser una buena oportunidad para trabajar en grupo y fomentar la cohesión y la conciencia de grupo, lo más importante que es tus alumnos aprendan a poner nombre a aquello que les pasa tanto fuera como dentro de su centro escolar. También es muy importante incidir en la sinceridad de las emociones que viven y experimentan en todo momento, porque esa sinceridad les permitirá abordar cualquier emoción con la mejor predisposición.

### **FICHA 1**

<b>MIEDO</b>	<b>ALEGRÍA</b>	<b>ENVIDIA</b>	<b>SOLEDAD</b>	<b>TRISTEZA</b>
<b>RABIA</b>	<b>RESIGNACIÓN</b>	<b>INDIGNACIÓN</b>	<b>SORPRESA</b>	<b>INDIFERENCIA</b>
<b>MELANCOLÍA</b>	<b>TERNURA</b>	<b>CELOS</b>	<b>INCOMODIDAD</b>	<b>FRUSTRACIÓN</b>
<b>INDIFERENCIA</b>	<b>EMPATÍA</b>	<b>PÁNICO</b>	<b>TRAICIÓN</b>	<b>FAVORITISMO</b>
<b>VERGÜENZA</b>	<b>ARREPENTIMIENTO</b>	<b>NERVIOSISMO</b>	<b>HUMILLACIÓN</b>	<b>APATÍA</b>

# PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO.

## 1ºESO

### OBJETIVOS:

- Permitir al alumnado ser consciente de los roles que interactúan.
- Descubrir cómo la representación de papeles evoca sentimientos.
- Ser consciente del punto de vista del otro.

### CONTENIDOS

- Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento.
- Aceptación de sus propias emociones, tanto si son social y culturalmente aceptadas como si no.
- Rasgos diferenciadores entre personas.

### DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

### CURSO:

La sesión se aplicará al comienzo del proyecto en cada uno de los cursos de Secundaria.

### MATERIAL:

Situación para la dramatización y roles.

### METODOLOGÍA:

#### Actividad 1

El profesor o profesora lanza una situación; ejemplo: "mis padres no me dejan ir a una fiesta de cumpleaños porque es muy tarde", "no me quieren comprar algo que quiero"... durante 6 minutos, en parejas tienen que ponerse en el lugar de una de las personas de la discusión (el/la niño/a - los padres).

A continuación se debate sobre lo que ha ocurrido. ¿Qué pasa cuando queremos algo y no nos lo dan o dejan hacer? ¿Cuándo nos sentimos incomprendidos? ¿Por qué? Recoger el punto de vista de ambas partes.

Llegamos a la conclusión de que debemos ser empáticos y ponernos en el lugar del otro para entender las razones que le llevan a hacer una cosa u otra.

#### Actividad 2

Para trabajar la empatía se realizará una dramatización que consiste en representar el rol que le corresponda a cada alumno o alumna (atrevido, pasota, revolucionario, antipático...) poniéndoles en una situación.

Los alumnos harán grupos de 5 personas. Se llevará a cabo una presentación de un caso en el que cada uno de ellos tenga una postura marcada que se les indicará en un sobre. La idea es que sean capaces de representar la postura indicada en el sobre. La función del profesor y de uno de los alumnos en esta actividad será la de observador y moderador de las conductas de cada postura.

Cuando acabe la actividad, los alumnos y el profesor deberán hacer una síntesis de las representaciones de los diversos grupos haciendo hincapié en:

- Los hechos relevantes surgidos en cada grupo.
- La importancia de la comunicación en las relaciones humanas.
- El respeto como elemento fundamental en la comunicación.

### **EVALUACIÓN:**

Se evaluará si los alumnos han sido capaces de identificar determinados papeles, así como sus reacciones diferenciadas para cada uno de ellos.

### **SITUACIÓN**

Son comerciales de una empresa familiar. Todos tienen coche, ya que es indispensable para desarrollar su trabajo, pero no todos están contentos con el funcionamiento de su vehículo. Reciben una carta de la empresa anunciándoles la próxima adquisición de un coche que llegará a la sucursal el mes que viene. Entre todos deben decidir cuál de ellos se lo queda:

**Sonia:** Lleva 15 años en la empresa. El coche tiene 15 años y su kilometraje es muy elevado. Ya hace tiempo que pide un cambio de coche. Es una persona con carácter y cree que el coche nuevo tiene que ser para ella, ya que tiene el coche más viejo y es la que lleva más tiempo en la empresa.

**Bruno:** Lleva 9 años en la empresa. Hace 5 años que le dieron un coche nuevo, aunque hace 1 año tuvo un accidente y desde entonces no funciona bien. Pide un cambio desde entonces. Considera que el coche nuevo tiene que ser para él ya que con el coche actual peligra.

**Marcos:** Acaba de llegar a la empresa y tiene el coche que dejó Alberto, Ford Fiesta de 8 años de antigüedad, la puerta del piloto no cierra bien y en el taller no se la pueden arreglar. Considera que el coche nuevo tiene que ser para él, ya que acaba de llegar y el coche que le han dado no está en buen estado.

**Pilar:** Desde hace 7 años está en la empresa. Su coche está en buen estado, tiene 3 años, aunque quiere cambiarlo porque dice tener problemas con el cambio de marchas. Ella quiere el coche nuevo y arremete contra los demás para conseguir su propósito.

# PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO.

## 2ºESO

### OBJETIVOS:

- Poder entender problemas de la otra persona.
- Ser consciente del punto de vista del otro.

### CONTENIDOS

- Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento.
- Aceptación de sus propias emociones, tanto si son social y culturalmente aceptadas como si no.
- Rasgos diferenciadores entre personas.

### DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

### MATERIAL:

Folios y bolígrafos.

### METODOLOGÍA:

#### Actividad 1

En un folio escribimos 3 situaciones en las que nos sentimos incomprendidos y lo guardamos hasta el final de la sesión porque, tras hacer la siguiente actividad (al finalizar la sesión) reescribiremos esas situaciones tratando de ponerse en el lugar del otro.

Cuando hayan escrito las situaciones, podemos proponerle unas preguntas:

- ¿Por qué no nos entienden? ¿Te has puesto alguna vez en el lugar de la otra persona? ¿Qué pensará? ¿Cómo llamamos a la capacidad de ponerse en el lugar del otro?

#### Actividad 2 Si yo fuera tu...

Se realizan grupos de 10 personas. Cada uno escribirá en un papel una pregunta o preocupación que tiene (por ejemplo "me preocupa no poder aprobar X asignatura", "mis padres han discutido y no sé qué hacer"...). Los alumnos de cada grupo se sentarán en círculo y el folio de cada uno irá rotando de forma que cada persona pueda ofrecer una respuesta a la pregunta planteada pensando qué es lo que haría si fuera a él o ella quien tuviera el problema (cuando nos llegue nuestro folio podemos leer lo que el resto nos ha puesto).

Es importante incidir en mantener una actitud de respeto y estar en silencio para lo que se puede optar por poner música relajante que les ayude a entrar en un clima adecuado.

Al finalizar, cada uno recoge su papel y lee las respuestas ofrecidas por el resto del grupo.

Reflexionamos:

- ¿Nos ha resultado complicado dar una respuesta a un problema que no era nuestro?
- ¿Ha sido difícil ponerme en el lugar del otro?
- ¿Habéis conseguido sentirnos como si fuésemos una de vuestras compañeras con un problema concreto?
- ¿Para qué sirve esta actividad? ¿En qué nos puede ayudar?

### **EVALUACIÓN:**

Se evaluará si los alumnos han sido capaces de ponerse en el lugar de sus compañeros, así como sus reacciones diferenciadas para cada uno de ellos.

## PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO.

### 3ºESO

#### OBJETIVOS:

- Poder entender problemas de la otra persona.
- Ser consciente del punto de vista del otro.

#### CONTENIDOS

- Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento.
- Aceptación de sus propias emociones, tanto si son social y culturalmente aceptadas como si no.
- Rasgos diferenciadores entre personas.

#### DURACION:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

#### MATERIAL:

Tarjetas, folios y bolígrafos.

#### METODOLOGÍA:

##### Actividad 1

Se colocan en la pizarra estos dos títulos: "Las y los adolescentes son" y "Las y los adultos son". Luego, solicita voluntarias y voluntarios para que tomen una de las tarjetas con frases escritas, que tendrás dispuestas sobre tu escritorio. Cada una de ellas y ellos, según su criterio, colocará la tarjeta bajo el título que piense que corresponde (se puede hacer de forma oral). Las frases son las siguientes1:

Responsables	Inexpertas o inexpertos	Tienen experiencia
Inmaduros o inmaduras	No saben lo que quieren	Serias o serios
Sólo quieren divertirse	No saben no tomar decisiones	Irresponsables
Incapaces de decidir sobre su vida	No se toman nada en serio	
Maduras o maduros	Saben todo	

Al terminar con la ubicación de las tarjetas, se pregunta:

- ¿Qué dicen estas frases sobre las y los adolescentes y sobre las y los adultos?
- ¿Cómo te sientes al leer o escuchar esas frases?
- ¿Recuerdas qué otras frases te han dicho o te dicen por el hecho de ser adolescente?
- ¿Cómo reaccionas cuando eso ocurre?

- ¿Nos sentimos incomprendidos?
- ¿Por qué no nos entienden? ¿Qué piensan ellos? ¿Te has puesto alguna vez en el lugar de la otra persona? ¿Cómo llamamos a la capacidad de ponerse en el lugar del otro?

### Actividad 2 "Yo tengo tu problema"

Cada persona explica por escrito con el máximo número de detalles un conflicto que tiene o ha tenido con otra persona. Escribirán un conflicto que se pueda conocer en público. Será anónimo. En un principio suelen decir que no tienen conflictos pero si insistimos, encontrarán algo que escribir. Después, mezclamos todos los papeles escritos y cada persona elige un papel al azar que no sea el suyo. Lo lee cuidadosamente en privado reflexionando sobre esa situación. Posteriormente algunas personas explican al grupo el problema que ha cogido como si fuese propio entrando en **sus sentimientos y sensaciones, y ampliando la situación**. Conviene hacer este ejercicio despacio, con tiempo suficiente para cualquier tipo de comentario.

A continuación, se realiza una reflexión:

- ¿Qué os ha parecido? ¿Os gusta hacer teatro?
- ¿Os gusta poneros en el lugar de otra persona? ¿Es fácil?
- ¿Habéis conseguido sentir os como si fueseis una de vuestras compañeras con un problema concreto?
- ¿Para qué sirve esta actividad? ¿En qué nos puede ayudar?

### EVALUACIÓN:

Se evaluará si los alumnos han sido capaces de identificar determinados papeles, así como sus reacciones diferenciadas para cada uno de ellos.

## PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO. 4ºESO

### OBJETIVOS:

- Permitir al alumnado ser consciente de los roles que interactúan.
- Descubrir cómo la representación de papeles evoca sentimientos.
- Ser consciente del punto de vista del otro.

### CONTENIDOS

- Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento.
- Aceptación de sus propias emociones, tanto si son social y culturalmente aceptadas como si no.
- Rasgos diferenciadores entre personas.

### DURACIÓN:

La duración estimada es de una sesión lectiva, aunque puede ampliarse a dos.

### MATERIAL:

Encuesta.

Relación de pares de papeles.

### METODOLOGÍA:

Actividad 1: Se realiza una encuesta de forma oral. Cada alumno tiene un folio donde va apuntando sus respuestas; una vez terminada, el profesor o profesora lee los resultados. Después reflexionamos a partir de unas preguntas.

Actividad 2: El tutor o tutora indica a los alumnos y alumnas que van a actuar en una dramatización en la que representarán papeles diferentes. No obstante, no revela los objetivos de la experiencia y dice que describirá pares de papeles extremos y que cada uno representará un par de papeles en forma silenciosa durante unos tres minutos después que los describa. Distribuye papel y lápiz y escribe en la pizarra una lista de los pares de papeles a representar. Señala el par que realizará cada uno de los participantes y explica brevemente sus rasgos. La relación de papeles se encuentra en el apartado de materiales.

Anima a los participantes a "meterse dentro" de cada uno de sus papeles en silencio durante tres minutos o más en función de la respuesta más o menos adecuada del grupo, al tiempo que les pide que escriban cómo serían sus sentimientos si tuviesen que interpretar uno y otro papel.

Una vez los alumnos han "interiorizado" su par de papeles les propondrá que reaccionen y escriban su reacción, según el papel, ante una determinada noticia, hecho o

circunstancia por ejemplo. "el caso de un amigo que no puede salir, porque tiene que preparar un examen". Para realizar esta tarea indicará que disponen de 10 minutos. Posteriormente, cada uno de los alumnos que ha asumido un determinado papel, explica a la clase tanto su reacción como los sentimientos que la acompañan, así como si se identifica con dicho papel.

### **EVALUACIÓN:**

Se evaluará si los alumnos han sido capaces de identificar determinados papeles, así como sus reacciones diferenciadas para cada uno de ellos.

## **ENCUESTA**

¿Te sientes comprendido? Completa este test y luego lee los resultados.

1. ¿Qué miembro de tu familia te comprende mejor?
  - a. Todos me comprenden muy bien, nos comunicamos mucho.
  - b. Mis padres (o uno de ellos): me conocen bien y suelen saber cómo me siento.
  - c. Algún hermano. Comparto con él todas mis inquietudes y sueños.
  - d. Ninguno.
  
2. ¿Sueles hablar de las cosas que te preocupan?
  - a. Sí, siempre.
  - b. A menudo sí, pero a veces prefiero callármelas.
  - c. No, por lo general me cuesta mucho.
  - d. No, nunca.
  
3. ¿Con cuál de estas afirmaciones te identificas más?
  - a. Sé que la gente de mi entorno me comprende y me respeta como soy.
  - b. Aunque a veces resulta difícil, es posible conseguir que los demás te comprendan.
  - c. Creo que, en el fondo, nadie sabe verdaderamente cómo me siento.
  - d. A menudo fantaseo con encontrar a alguien con quien de veras poder mostrarme como soy.
  
4. ¿Crees que tus amigos te conocen bien?
  - a. Sí: yo les cuento todo y ellos a mí también. Eso es la amistad, ¿no?
  - b. Bueno, nadie conoce verdaderamente a nadie...
  - c. Mis amigos solo conocen una parte de mí; la que yo quiero mostrarles.
  - d. No: para pasar el rato tampoco es tan necesario. ¿O sí?
  
5. Imagina que tienes un malentendido con el bibliotecario y este te retira el carné de socio durante una semana como penalización. ¿Qué harías?
  - a. Hablar con él para intentar resolver el malentendido.
  - b. Explicar en mi casa lo que me ha ocurrido, a ver si mis padres pueden resolverlo.

- c. Darle el carné y esperar una semana.
  - d. Darle el carné y no volver nunca por la biblioteca.
6. Cuando te ocurre algo extraordinario, impactante o que te genera preocupación...
- a. Corro a contárselo a la persona en quien más confío.
  - b. Le doy muchas vueltas hasta que decido cómo contarle y a quién.
  - c. Hago insinuaciones a algunas personas hasta que ellas consiguen sonsacarme.
  - d. Me lo callo. Como mucho, lo escribo en mi diario.
7. Las personas que me conocen saben cuáles son mis deseos más íntimos y mis miedos más secretos.
- a. Cierto.
  - b. No del todo cierto: algunos deseos y miedos no los he compartido con nadie, porque no quiero que se extrañen.
  - c. Falso: la mayoría de mis deseos y miedos solo los conozco yo.
  - d. Falso: los deseos, los miedos y las fantasías pertenecen a mi intimidad. ¿Cómo voy a compartirlos con nadie?
8. Se te ha ocurrido una idea genial para la fiesta de fin de curso del instituto...
- a. ¡Vamos a contársela al director!
  - b. Ya está, ya la he contado; pero, espera, sonaba mejor en mi cabeza.
  - c. Lo que me da pereza es conseguir que todos la entiendan.
  - d. ¿Genial? Eso creo yo, pero seguro que nadie piensa lo mismo.

### Resultados

**Mayoría de respuestas a:** Tú no te sientes incomprendido. Al contrario, es posible que te preguntes cómo puede haber personas que se sientan así. Con lo fácil que es hablar y explicar lo que nos pasa... Podrías aprovechar esta virtud para ayudar a que otras personas no sientan incompreensión.

**Mayoría de respuestas b:** No siempre te sientes comprendido. Tranquilo, es normal: si tan difícil es conocernos a nosotros mismos, ¿cómo va a ser fácil que también los demás nos conozcan y sepan cómo nos sentimos? No obstante, por lo general, te sueles llevar gratas sorpresas cuando explicas tus sentimientos y experiencias.

**Mayoría de respuestas c:** En ocasiones sientes incompreensión. Quizá podrías probar a confiar más en las personas de tu entorno y dejar que te sorprendan. Si no te comunicas con ellas, tú mismo estás dificultando la posibilidad de que te conozcan y te comprendan.

**Mayoría de respuestas d:** Pareces no sentirte comprendido en absoluto. ¡Qué pena! ¿Seguro que no hay entre todas las personas que te rodean alguien que te entienda? Quizá tú tienes que hacer un esfuerzo para abrir la puerta y dejar que los demás te conozcan un poquito... Piénsalo: compartir lo que nos pasa es una forma mucho más agradable de vivir.

## REFLEXIÓN

- ¿El resultado que has obtenido es el que esperabas o te ha sorprendido? ¿Por qué?
- ¿Estás satisfecho con el resultado? Lee los demás e indica si preferirías haber obtenido otro. ¿Cuál?
- ¿Cuáles de estas acciones crees que te ayudarían a sentirte menos incomprendido?
  - Confiar más en los demás.
  - Hacer un esfuerzo por explicarme mejor.
  - No tomarme tan en serio a mí mismo.
  - Tener más amigos.
  - No prejuzgar las respuestas que imagino que voy a obtener.
  - Preocuparme por los demás.
  - Compartir mis inquietudes, dudas, problemas, con alguien en quien confío.
  - Ser todo lo sincero que puedo.
  - Aceptar las críticas y las bromas de buen grado.
  - Tengo muchos amigos muy diferentes.
  - Preocuparme por los demás.
- ¿Qué necesito para sentirme comprendido? ¿Está bien que nos pongamos en el lugar de las otras personas? ¿Trato de comprender a mis amigos? ¿Por qué mis padres no me entienden? ¿Me pongo en su lugar?

## PARES DE ROLES

PAR 1	FANFARRÓN/FANFARRONA	Exagerada agresión, amenaza a los demás, mucha autoestima: "A la salida te enteras".
	BUEN MUCHACHO/BUENA MUCHACHA	Exagerado calor, trata de complacer a los demás, sonríe: "¡qué bonito día!"
PAR 2	JUEZ/JUEZA	Crítica exagerada, falta de confianza en los demás, los culpa, conoce la verdad absoluta: "Yo sí conozco la verdad"
	PROTECTOR/PROTECTORA	Apoyo exagerado, mima a los demás les da caridad: "Déjame ayudarte"
PAR 3	DÉBIL	Exagera sensibilidad, impotente, confuso, pasivo: "Por favor no me hagan daño"
	DICTADOR/DICTADORA	Exagerada fuerza, paternalista y autoritario, manda: "¡Haz esto; no hagas aquello!"
PAR 4	DEPENDIENTE	Dependencia exagerada, le gusta que cuiden de él, manejado por los demás: "No puedo vivir sin ti"
	CALCULADOR/ CALCULADORA	Exagerado control, perfeccionismo, trata de burlar a los demás: "Esto no está bien"